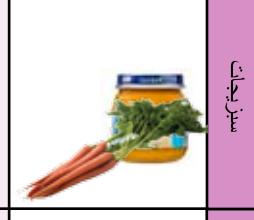


• 6 تا 12 ماهگی •

آکادمی آمریکایی اطفال برای شش ماه اول منحصر اشیرسینه را توصیه میکند و اینکه شیر دادن از سینه برای حداقل 12 ماه و بیشتر ادامه پیدا کند.

مواد غذائی	6 تا 8 ماهگی	8 تا 12 ماهگی	نکاتی راجع به تغذیه
	شیردادن از سینه: 3 تا 5 مرتبه شیرخشک: 24-32 اونس، پیمنه به کل بپرید اطفال درسال اول به شیر انسان یا شیرخشک تقویت شده با آهن احتیاج دارند شیشه فقط برای شیرسینه، شیرخشک یا آب میباشد.	شیردادن از سینه: 3 تا 4 مرتبه شیرخشک: 24-32 اونس، پیمنه به کل بپرید اطفال درسال اول به شیر انسان یا شیرخشک تقویت شده با آهن احتیاج دارند شیشه فقط برای شیرسینه، شیرخشک یا آب میباشد.	از دادن این غذاها که ممکن است سبب خفگی شوند، خودداری کنید: • سبزیجات پخته (نخود فرنگی، لوبیا سبز، کرفس، هویج) • دانه های پخته یا پخته ذرت • تکه های سفت میوه خام • حبة انگور، توتاهای مختلف، گیلاس، گلوله های طالبی، گرمک یا گوجه فرنگی گیلاسی • میوه های خشک شده یا کشمش • هات داگ، گوشت روی چوب (meat sticks)، سوسیس • تیکه های صفت یا بزرگ گوشت
	سیریال اطفال تقویت شده با آهن یا سیریال غنی شده گرم 4-6 فاشق غذاخوری (نان، رشته فرنگی، پوره برنج، بلغور ذرت یا تکه های نرم تورتیا). گندمکی که از یک نوع دانه میباشد مانند برنج، جو یا اوت میل، پیشنهاد کنید. از دادن سیریال تا 8 ماهگی خودداری کنید.	سیریال اطفال تقویت شده با آهن یا سیریال غنی شده گرم 4-6 فاشق غذاخوری (نان، رشته فرنگی، پوره برنج، بلغور ذرت یا تکه های نرم تورتیا). گندمکی که از یک نوع دانه میباشد مانند برنج، جو یا اوت میل، پیشنهاد کنید. از دادن سیریال تا 8 ماهگی خودداری کنید.	خوارکیهای دیگری که در اولين 12 ماه باید از آنها اجتناب ورزید: • سبب زمینی سرخ کرده و چیپس • سبب زمینی سرخ کرده یو دینگ، بیسکویت، آب نبات، کیک نوشا به، نوشابه های میوه و پانچ، قهوه و چای مواد غذائی بالا حاوی چربی و/یا شکر بسیار زیاد میباشد
	آب میوه یا سبزیجات 100% پاستوریزه شده (حداکثر 4 اونس) آب میوه را فقط با فنجان بدھید! برای نوزاد بهتر است مواد مغذی را از میوه کامل جذب کند تا از آب میوه WIC به جای آب میوه برای نوزادان 6 ماهه، در فروشگاه میوه مخصوص نوزاد ارائه می دهد.	آب میوه یا سبزیجات 100% پاستوریزه شده (حداکثر 4 اونس) آب میوه را فقط با فنجان بدھید! برای نوزاد بهتر است مواد مغذی را از میوه کامل جذب کند تا از آب میوه WIC به جای آب میوه برای نوزادان 6 ماهه، در فروشگاه میوه مخصوص نوزاد ارائه می دهد.	این غذاها حاوی شکر و/یا چربی بیش از حد هستند!
	بوره سبزیجات پخته شده، سبزیجات صاف باشند، (3) تا 4 فاشق غذاخوری (2) تا 3 فاشق غذاخوری	بوره سبزیجات پخته شده، سبزیجات صاف باشند، (3) تا 4 فاشق غذاخوری (2) تا 3 فاشق غذاخوری	نکات مهم هنگام شروع تغذیه با غذاهای جامد: • به غذای کودک خود نمک، شکر، چربی اضافی، سس، سس گوجه فرنگی و ادویه اضافه نکنید. • ظروف بازشده خوراکهای مخصوص اطفال را که از فروشگاه خریداری شده اند بلافاصله دریخچال بگذارید و در عرض 48 ساعت آنها را استفاده نمایید. • فقط مقدار غذائی را که کودک شما برای یک و عده لازم دارد گرم نمایید. • از یک ظرف کوچک برای دادن غذاهای جامد استفاده نمایید. مستقیم از ظرف شیشه ای به کودک غذا ندهید. • با مقدار کم شروع کنید. هر گاه نوزاد شما گرسنه باشد، می توانید به مقدار آن بیفزایید. • غذایی که در پیاله باقی مانده و مصرف نشده را دور بریزید. • برای تهیه غذای نوزاد از مخلوط کن، آب میوه گیری، یا آسیاب غذای نوزاد استفاده کنید. جوین غذا برای نوزاد، شیوه سالمی به شمار نمی رود. • تازمانیکه کودک شما یک ساله نشده است به دلیل احتمال و اکتشاف حساسیتی به او سفیده تخم مرغ ندهید. • به کودک خود عسل یا مواد خوراکی که حاوی عسل میباشد ندهید! • زمانی که نوزاد 6 تا 8 ماهه شد، روزانه 4 تا 6 اونس آب به او بدھید. • تا 10-12 ماهگی کودک شما باید بیشتر غذاهایی را که روی میز میباشد بخورد و یا بدگیرد که خوش غذا بخورد. زمانی که کودک شما دارد یاد میگیرد انتظار داشته باشید که خیلی ریخت و پاش کند.
	میوه های تازه له شده یا پوره، مانند موز، سس سبب، هلو، گلابی یا میوه های مخصوص نوزاد که از فروشگاه خریداری شده باشد (3) یا 4 فاشق غذاخوری	میوه های شده یا نرم، یا پوست کنده و خرد شده، یا کمپوت میوه با آب یا آب میوه، مانند موز، گلابی، هلو و خربزه (3) تا 4 فاشق غذاخوری	از نسرهای میوه ای پرهیز کنید. دانه ها و هسته های میوه را خارج کنید.
	گوشت بدون چربی قیمه شده یا چرخ صاف شده، پوره شده یا مخصوص اطفال خریداری شده از فروشگاه ساده، کاتچ چیز (پنیردانه دانه) و انواع لوبیا های له شده (1-3) فاشق غذاخوری	گوشت بدون چربی قیمه شده یا چرخ صاف شده، پوره شده یا مخصوص اطفال خریداری شده از فروشگاه ساده، کاتچ چیز (پنیردانه دانه) و انواع لوبیا های له شده (1-3) فاشق غذاخوری	توجه: این راهنماییها مقدار روزانه اطفال سالم، که پس از زدورة کامل حاملگی متولد شده اند میباشد؛ مقدار هر عده ممکن است برای هر طفل متفاوت باشد. برای اطلاعات بیشتر در رابطه با تغذیه اطفال، لطفاً با اداره محلی WIC خود یا پزشک طفل خود تماس بگیرید. این راهنماییها توصیه هایی از طرف USDA میباشد و میتوانید آن را در www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html مشاهده کنید.



کارفرمایی با فرستهای برابر/اقدام مثبت میباشد. خدمات برمنای عدم تعیین در اختیار گذاشته میشوند. برای دریافت این نظریه بصورت دیگری برای اشخاصی که دارای ناقوی میباشد میتوانید با اداره بهداشتی/درمانی و خدمات سالمندان میسوری با شماره تلفن 573-751-6204 تماش حاصل فرمایید. شهر و نداني که گوششان سنگن میباشد یا ناگویا میباشد 2966-735-2460 1-800-735-2966 میباشد.

مواد غذایی برای رشد

• از تولد تا 6 ماهگی •

آکادمی آمریکایی اطفال برای شش ماه اول منحصراً شیرسینه را توصیه می‌کند و اینکه شیر دادن از سینه برای حداقل 12 ماه و بیشتر ادامه پیدا کند.

مواد غذائی	هیچکدام	هیچکدام	از تولد تا 4 ماهگی	4 تا 6 ماهگی	نکاتی راجع به تغذیه
		شیر دادن از سینه: هرگاه لازم بود 8 تا 12+ مرتبه.	شیر دادن از سینه: +5 مرتبه.	اطفال در سال اول به شیر انسان یا شیر خشک تقویت شده با آهن احتیاج دارند. شیشه فقط برای شیرسینه، شیر خشک یا آب می‌باشد.	زمانهای جهش رشد، زمانهایی هستند که نوزاد شما شیر مادر یا شیر فرمولای بیشتری نسبت به زمان عادی می‌نوشد. جهش رشدی معمولاً در این زمانها اتفاق می‌افتد:

- 6 ماهگی
- 6 هفتگی
- 2 تا 4 هفتگی
- سه ماهگی

معرفی غذاهای جامد در 6 ماهگی

دان غذاهای جامد به نوزاد، مرحله‌ای هیجان انگیز است. توصیه می‌شود برای دادن غذاهای جامد، تا 6 ماهگی نوزاد صبر کنید. اگر در نوزاد علامت آماده بودن برای این نوع تغذیه وجود داشته باشد، ممکن است پزشک یا پرستار شما پیشنهاد دهد زودتر دادن غذاهای جامد به نوزاد را شروع کنید. WIC پیش از شش ماهگی غذایی برای نوزاد شما ارائه نمی‌دهد.	نکاتی درباره آغاز تغذیه با غذاهای جامد:
	<ul style="list-style-type: none"> • همیشه با قاشق به نوزاد غذا بدهید. • غذاهای جدید را بنوبت اضافه کنید. پیش از اینکه غذای جدید را امتحان کنید هفت روز صبر کنید تا به کودک خود فرستاد دهید به آن عادت کند. به این طریق اگر کودک شما واکنشی نشان دهد می‌فهمید که کدام غذا باعث آن شده است. • نهیه غذای خانگی کودک آسان است و بسیار کم خرج. توصیه نمی‌شود که اسفناج، چغندر، شلغum، هویج یا محصولات سبز رنگ که در خانه تهیه می‌شوند بعلت مقدار بالای نیترات به کودکان کمتر از 6 ماه داده شود. • هنگامی که نوزاد سیر شود، شمارا متوجه خواهد کرد. این کار را با برگرداندن سر از غذا، بستن دهان خود، پس زدن غذا و کم کردن سرعت غذا خوردن انجام می‌دهد. • هنگامی که سایر افراد خانواده مشغول صرف غذا هستند، به نوزاد خود غذا بدهید. نوزاد نیز می‌خواهد در خوردن غذای خانواده سهیم باشد. • به کودک خود عسل یا مواد خوراکی که حاوی عسل می‌باشند ندهید!

اگر کودک شما غذای بخصوصی را دوست ندارد، حتی گاهگاهی آنرا به او بدهید. سلیقه کودک برای غذا زود به زود تغییر می‌کند.



توجه: این راهنمایی‌ها مختص اطفال سالم، که پس از دوره کامل حاملگی متولد شده اند می‌باشند؛ مقدار هروعد ممکن است برای هر طفل متفاوت باشد. برای اطلاعات بیشتر در رابطه با تغذیه اطفال، لطفاً با اداره محلي WIC خود یا پزشک طفل خود تماس بگیرید.

غذاهای اولیه	برای اینکه غذا را بپرسون بدهد، غذا را در دهان نگه میدارد و غورت میدارد
سیریال غنی شده با آهن که با قاشق به نوزاد داده می‌شود، بهترین انتخاب برای اولین غذای جامد کودک شماست.	برای شروع 1 تا 2 قاشق غذاخواری سیریال مخلوط با شیر مادر یا شیر فرمولای یا آب به نوزاد بدهید.
پس از هر غذادن سیریالی را که خورده نشده است دوربریزید.	پس از هر غذادن سیریالی را که خورده نشده است دوربریزید.
سیریالی به نوزاد بدهید که تنها یک نوع حبوبات در ترکیبات آن موجود باشد مثل برنج، جو یا شوریایی ازد جو. سیریال برنج آسان هضم ترین سیریال برای نوزاد شماست. پس از 8 ماهگی می‌توانید سیریال گندم یا مخلوط حبوبات به نوزاد خود بدهید.	سیریال برنج آسان هضم ترین سیریال برای نوزاد شماست. پس از 8 ماهگی می‌توانید سیریال گندم یا مخلوط حبوبات به نوزاد خود بدهید.